

BAB V

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu Dukungan Instrumental (X) dan Kesehatan Mental Remaja (Y). Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan angket dan kuesioner. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis regresi linear sederhana. Penyebaran dilakukan di komunitas peduli kesehatan mental dengan menyebarkan kuesioner melalui Google Formulir dengan sampel menggunakan rumus slovin sehingga menghasilkan 99 orang responden, dapat diketahui bahwa seluruh responden terdapat 76,5% berjenis kelamin perempuan dan 23,5% berjenis kelamin laki-laki dengan usia 15-18 tahun sebanyak 8,8% serta 18-21 tahun sebanyak 91,2% dan 59,8% responden yang mengalami *toxic relationship* dalam waktu 1-2 tahun.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari dukungan instrumental terhadap kesehatan mental remaja lalu jika memiliki pengaruh, bagaimanakah pengaruh yang diberikan dari dukungan instrumental terhadap kesehatan mental remaja korban *toxic relationship*. Berikut hasil pembahasan penelitian untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini:

1. Apakah ada pengaruh dukungan instrumental terhadap kesehatan mental remaja korban *toxic relationship*?

Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat 27 pernyataan yang terdiri pada variabel X terdapat 15 dan variabel Y terdapat 22 yang mana item tersebut sudah di uji validitas dan uji reliabilitas. Data dapat dinyatakan valid jika r hitung $>$ r tabel dengan tingkat signifikansi 5%, pada penelitian ini diketahui r tabel adalah 0,196 dan dapat dilihat pada tabel 4.9 dan 4.10 bahwa pernyataan setiap variabel bersifat valid. Kemudian pada uji reliabilitas pada penelitian ini dapat dikatakan reliabel apabila *Cronbach alpha* $>$ 0,6. Maka, pada variabel X memperoleh 0,635 $>$ 0,6 dan variabel Y memperoleh 0,694 $>$ 0,6. Selanjutnya dapat dilakukan uji normalitas untuk memeriksa apakah data berdistribusi

secara normal atau tidak. Data dapat dikatakan normal jika nilainya $>0,05$. Pada penelitian ini memperoleh hasil sig. 0,110, dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi secara normal.

Untuk melihat apakah ada pengaruh atau tidak dari variabel dukungan instrumental terhadap kesehatan mental, maka dilakukan menggunakan uji hipotesisnya. Jika uji t memiliki sig. $<0,05$ maka dikatakan terdapat pengaruh, maka dapat dilihat pada tabel 4.14 pada penelitian ini menghasilkan sig. 0,000 yang artinya ada pengaruh secara signifikansi antara variabel X dan variabel Y. Dapat diketahui juga bahwa nilai t hitung adalah 8.327 dan t tabel 1.984 hal ini dapat diartikan t hitung $>$ t tabel yang artinya ada pengaruh dukungan instrumental dengan kesehatan mental. Lalu berdasarkan uji f pada hasil tabel 4.15 bahwa nilai sig pada uji f yaitu 0,00, sehingga dapat diartikan bahwa secara simultan terdapat pengaruh variabel X terhadap variabel Y dengan hasil $0,00 < 0,05$.

Selanjutnya dilakukan analisis regresi linear sederhana untuk melihat apakah berpengaruh positif atau negatif pada variabel X dan variabel Y. Pada hasil uji regresi pada tabel 4.16 dapat diketahui bahwa nilai konstanta sebesar 0,304 sedangkan nilai dukungan instrumental sebesar 0,676. Maka, koefisien dukungan instrumental memiliki nilai positif sebesar 0,676 yang dapat diartikan setiap kenaikan 1% tingkat dukungan instrumental seseorang akan meningkat kesehatan mentalnya sebesar 0,767 dan pada tabel 4.17 dapat diketahui bahwa koefisien determinan memperoleh nilai 0,417 yang artinya bahwa pengaruh Dukungan Instrumental terhadap Kesehatan Mental sebesar 41,7% dan sisanya 58,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini. Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh dukungan instrumental terhadap kesehatan mental.

2. Bagaimana pengaruh dukungan instrumental terhadap kesehatan mental remaja korban *toxic relationship*?

Pada penelitian ini memperoleh hasil jawaban kuesioner bahwa terdapat 99 responden remaja yang mengalami *toxic relationship* kebanyakan dialami oleh

perempuan dengan 78 responden (76,5%) dengan usia 18-21 tahun sudah mengalami *toxic relationship* dalam jangka waktu 1-2 tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian penelitian yang dilakukan oleh Vierni Augusta Christianty, dkk (2023) mengatakan bahwa anak berusia 18 tahun sering terjebak dalam *toxic relationship* yang menyebabkan gangguan kesehatan mental. Karena pada fase remaja akhir masih kurang dalam pengalaman dan pengetahuan untuk membangun sebuah hubungan, sehingga mereka tidak mengerti dan sulit untuk keluar dari *toxic relationship* yang menyebabkan merusak kesehatan mental mereka.

Untuk melihat bagaimana pengaruh dukungan instrumental terhadap kesehatan mental remaja korban *toxic relationship* dapat dilihat berdasarkan tingkat kategori dari variabel dukungan instrumental dan variabel kesehatan mental remaja sebagai berikut:

A. Variabel Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental menurut Menurut Friedman (2010) yaitu sebagai situasi keluarga melangkah maju untuk memberikan bantuan praktis yang nyata. Pada dukungan instrumental memiliki 3 aspek yaitu sebagai berikut:

1) Modifikasi lingkungan

Modifikasi lingkungan menurut Menurut Friedman (2010) merupakan bentuk aktivitas manusia yang terdiri untuk perubahan lingkungan yang terus menerus sesuai dengan kebutuhan individu. Pada penelitian ini, aspek modifikasi lingkungan memiliki persentase tertinggi dengan hasil sebesar 86%, terdapat 49 dan 54 responden yang menjawab sangat setuju bahwa remaja merasa teman-teman dan keluarganya nya bersedia membantu serta menemani untuk pemulihan kesehatan. Terdapat remaja yang mengatakan setuju sebesar 51 responden bahwa merasa aman dan nyaman ketika berada lingkungan rumah mereka dan terdapat 71 responden yang menjawab sangat setuju bahwa mereka merasa lingkungan sekitar membantu untuk meningkatkan kualitas hidupnya dan kembali bersosialisasi dengan

orang lain. Sehingga yang faktor-faktor yang memengaruhi dukungan instrumental yaitu lingkungan, karena lingkungan berfungsi sebagai latar pendidikan utama untuk pengembangan nilai, keyakinan, sikap, dan tindakan, ikatan interpersonal seseorang dengan lingkungan dimulai dari keluarga, teman, dan lain sebagainya (Zahra, 2016).

Maka berdasarkan uraian diatas menunjukkan bahwa lingkungan pada remaja memengaruhi kesejahteraan dan pemulihannya pada dirinya, sehingga modifikasi lingkungan memiliki tujuan untuk menciptakan lingkungan yang aman, suportif, dan nyaman bagi remaja untuk berinteraksi kembali pada masyarakat setempat.

2) Waktu

Aspek waktu menurut Friedman (2010) merupakan bentuk bantuan yang mana bisa menemani atau mendengarkan seseorang agar tidak merasa kesepian untuk menjalankan kehidupan sehari-hari. Pada aspek waktu memperoleh persentase 79% dengan kategori tinggi. Berdasarkan hasil penelitian Tesalonika, dkk (2023) menyatakan bahwa remaja yang terkena kekerasan membutuhkan seseorang sebagai teman atau keluarga untuk menenangkan diri dan tidak merasa sendiri lagi, serta dapat menceritakan apa yang mereka rasakan. Hal ini dibuktikan dalam penelitian ini terdapat 49 responden yang menjawab setuju dengan merasa ada teman-teman dan keluarga meluangkan waktu nya untuk membantu dalam proses kesehatan saya dan 56 responden yang menjawab sangat setuju bahwa remaja selalu bercerita kepada teman, keluarga atau komunitas.

Sehingga dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa jika ada anggota keluarga atau teman-teman remaja yang mampu meluangkan waktu untuk remaja, maka dapat membantu proses pemulihan kesehatan mental pada remaja dan mendengarkan cerita yang dialami oleh remaja.

3) Bantuan finansial

Pada aspek bantuan finansial memperoleh persentase 78% dengan kategori tinggi. Menurut Friedman (2010) dukungan instrumental merujuk pada bantuan finansial. Remaja dapat mendapatkan bantuan finansial dari orang tua, teman sebaya, atau orang lingkungan sekitar untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Hal ini dibuktikan bahwa ada 51 responden yang menjawab sangat setuju karena merasa dengan adanya bantuan finansial dapat mengurangi beban pikirannya.

Terdapat 40 responden yang menjawab setuju bahwa anggota keluarga mereka memberikan bantuan finansial dan memberikan fasilitas untuk memulihkan kesehatan mental mereka. Hal ini sejalan dengan penjelasan Sarafino (2008) bahwa dukungan instrumental merupakan dukungan praktis dari anggota keluarga, seperti bantuan langsung berupa pemberian pinjaman dana atau penyediaan fasilitas yang dibutuhkan.

Sehingga berdasarkan uraian diatas bahwa sangat penting untuk memberikan bantuan finansial kepada korban remaja *toxic relationship* untuk memulihkan kesehatan mental bagi remaja, bantuan yang diberikan bisa seperti memberikan konseling, terapi, pengobatan atau pun bantuan hukum untuk mendapatkan keadilan bagi para korban.

Maka pada variabel dukungan instrumental memperoleh hasil berdasarkan kategori, terdapat 86 responden dengan persentase 87% memiliki dukungan instrumental yang sedang dan terdapat 13 responden dengan persentase 13% memiliki dukungan instrumental yang tinggi. Tidak ada responden yang memperoleh dukungan instrumental yang rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa penerimaan dukungan instrumental pada remaja korban *toxic relationship*

komunitas peduli kesehatan mental sangat sedang dan memungkinkan memulihkan kesehatan mentalnya menjadi lebih baik.

B. Variabel Kesehatan Mental Remaja

Menurut Notoatmodjo (2010) pengertian kesehatan mental adalah keadaan mental yang berhubungan dengan kondisi sehingga suatu keadaan yang seimbang dan stabil, baik secara fisik, mental, dan sosial. Pada kesehatan mental memiliki 4 aspek yaitu sebagai berikut:

1) Aspek psikis

Aspek psikis merupakan aspek yang mengacu pada kondisi mental dan emosional individu yang sehat dan adaptif (Notoatmodjo, 2010). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh *Indonesian National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* pada tahun 2022 mendapatkan hasil bahwa remaja memiliki gangguan kesehatan mentalnya dengan jenis kecemasan dengan persentase 26,7%, hal ini terbukti dalam penelitian ini bahwa pada aspek psikis memperoleh kategori paling tinggi dengan persentase 64%. Oleh karena itu remaja yang mengalami trauma akibat perlakuan kekerasan dari pasangannya dan korban menjadi cemas serta depresi karena merasa gelisah, mudah panik, sulit berkonsentrasi, sedih, dan putus asa.

Terdapat 48 responden yang menjawab setuju bahwa remaja khawatir terhadap permasalahan yang alami. Lalu remaja juga selalu memikirkan perkataan atau perbuatan yang mengganggu pada dirinya terdapat 70 responden yang menjawab setuju, Hal ini termasuk jenis kesehatan mental yang menimbulkan kecemasan dan depresi yang selalu memikirkan perkataan/perbuatan yang mengganggu di dalam diri remaja (Lawrence D, dkk, 2015). Sehingga dengan rasa khawatir oleh remaja akan membuat dirinya sulit untuk mempercayai orang lain dan bisa berisiko mengalami kecemasan dan depresi, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup mereka.

Terdapat 49 responden yang menjawab sangat tidak setuju karena mereka masih sulit untuk bisa mengontrol diri dari rasa cemas yang

berlebihan dan terapat 40 responden yang menjawab setuju karena remaja masih sulit untuk bisa mengontrol emosi terhadap permasalahan yang dialami, hal ini termasuk ciri-ciri gangguan kesehatan mental karena seseorang yang mengalami gejala atau tanda-tanda gangguan jiwa, yaitu seseorang yang menunjukkan perubahan dalam mengelola emosi, pikiran, perasaan, atau perilaku yang tidak normal sehingga mengganggu kehidupan sehari-harinya. (Notoatmodjo, 2010).

Oleh karena itu, berdasarkan uraian diatas bahwa fungsi jiwa yang tidak dapat mengatasi masalah yang menyebabkan seseorang merasa gagal dan tidak dapat menerima kenyataan yang berakibat seseorang tidak sehat secara mental.

2) Aspek moral/religious

Aspek moral/religious menurut Notoatmodjo (2010) yaitu mengacu pada kemampuan individu untuk hidup sesuai dengan nilai-nilai dan spiritual yang dipercayai individu. Selanjutnya pada aspek moral/religious memperoleh kategori tinggi dengan persentase 58%, terdapat 57 responden yang menjawab sangat tidak setuju bahwa remaja mendekati diri kepada Tuhan ketika sedang ada masalah dan terdapat 45 responden menjawab sangat setuju bahwa mereka endekatkan diri kepada Tuhan untuk meningkatkan spritualitas nya. Meskipun remaja mengalami gangguan kesehatan mentalnya, namun mereka mampu menaati Tuhan terhadap keyakinan agama mereka (Notoatmodjo, 2010).

Berdasarkan uraian diatas menunjukkan bahwa aspek religious dapat meningkatkan ketahanan kesehatan mental remaja untuk mampu mengatasi stress, depresi, dan kecemasan sehingga akan memiliki harga diri yang tinggi dan hubungan yang sehat dari lingkungan sekitarnya.

3) Aspek fisik

Aspek fisik merupakan kondisi fisik individu yang mendukung perkembangan mental dan emosional yang sehat. Pada aspek fisik memperoleh kategori sedang dengan persentase 50% (Notoatmodjo,

2010). Berdasarkan penelitian Khairunnisa, dkk (2021), mengatakan bahwa gejala kesehatan mental seseorang akan bermasalah pada fisiknya seperti insomnia. Terdapat 69 responden menjawab setuju yang mengalami gangguan tidur dan terbangun di malam hari, hal ini bisa terjadi karena remaja yang mengalami *toxic relationship* mengalami mimpi buruk atau mengingat kejadian kekerasan yang mereka alami, sehingga membuat tidur mereka terganggu. Terdapat 67 responden yang mengalami perubahan dalam nafsu makan, hal ini dikarenakan adanya perubahan fisik akibat permasalahan gangguan kesehatan mental pada diri mereka (*American Psychiatric Association, 2022*).

Sehingga berdasarkan uraian diatas menunjukkan bahwa kesehatan mental yang buruk dapat berdampak signifikan pada kondisi fisik, karena menyebabkan perubahan nafsu dan insomnia yang berakibat mimpi buruk atau trauma dari *toxic relationship*

4) Aspek sosial

Menurut Notoatmodjo (2010) aspek sosial merupakan aspek yang mengacu pada kemampuan individu untuk menjalin hubungan yang sehat dan positif dengan orang lain, serta beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Pada aspek sosial memiliki kategori sedang dengan persentase 50%, Meskipun remaja memiliki berbagai macam masalah, namun terdapat 40 responden yang menjawab setuju remaja tergerak cepat ketika melihat orang lain yang sedang membutuhkan bantuan pertolongan kepada dirinya, hal ini menunjukkan dari segi aspek sosial remaja memiliki perasaan empati dan kasih sayang yang menunjukkan bahwa remaja peduli dengan hal-hal yang menimpa sekitarnya (Notoatmodjo, 2010).

Terdapat 60 responden yang menjawab setuju bahwa mereka sulit bersosialisasi ketika suasana hatinya tidak baik dan 53 responden yang menjawab setuju bahwa mereka sulit berbaur dengan lingkungan

sekitar, hal ini dikarenakan adanya faktor eksternal yang mempengaruhi kesehatan mental remaja (Jalauddin, 2016).

Sehingga dari uraian diatas, remaja yang mengisolasi diri dari lingkungan sekitar karena mereka merasa malu dan takut yang membuat remaja mengalami penurunan harga diri dari perlakuan negatif pasangannya serta merasa tidak berharga atau tidak pantas dicintai.

Maka pada variabel kesehatan mental remaja memperoleh hasil berdasarkan kategori terdapat 67 remaja dengan persentase 68% yang mengalami kesehatan mental tingkat sedang, 20 responden dengan persentase 20% mengalami kesehatan mental tingkat rendah, dan 12 responden dengan 12% mengalami kesehatan mental tingkat tinggi. Sehingga dengan tingkat kesehatan mental remaja korban *toxic relationship* yang tergolong sedang, bukan berarti tidak membutuhkan bantuan. Hal ini diperlukan dukungan untuk memulihkan kesehatan mental remaja korban *toxic relationship*.

C. Pengaruh Variabel X dan Variabel Y

Pada penelitian ini memperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh Dukungan Instrumental terhadap Kesehatan Mental Remaja. Berdasarkan hasil kategori dari aspek dari kedua variabel maka yang berpengaruh sebagai berikut:

1. Modifikasi lingkungan berpengaruh terhadap aspek sosial dan aspek moral/religious. Berdasarkan hasil yang diperoleh bahwa modifikasi lingkungan berkategori tinggi sedangkan aspek aspek memperoleh kategori sedang dan aspek moral/religious memperoleh kategori tinggi. Berdasarkan hasil penelitian Kettrin Dwi Maharani dan Anna Dina Kalifa (2024) mengatakan bahwa terkadang korban *toxic relationship* tidak mampu keluar dari lingkungan toxic karena ketidakmampuan, kekurangan dukungan ataupun support dari orang terdekat. Maka dapat disimpulkan bahwa remaja yang memiliki lingkungan yang suportif, seperti tinggal bersama keluarga dan

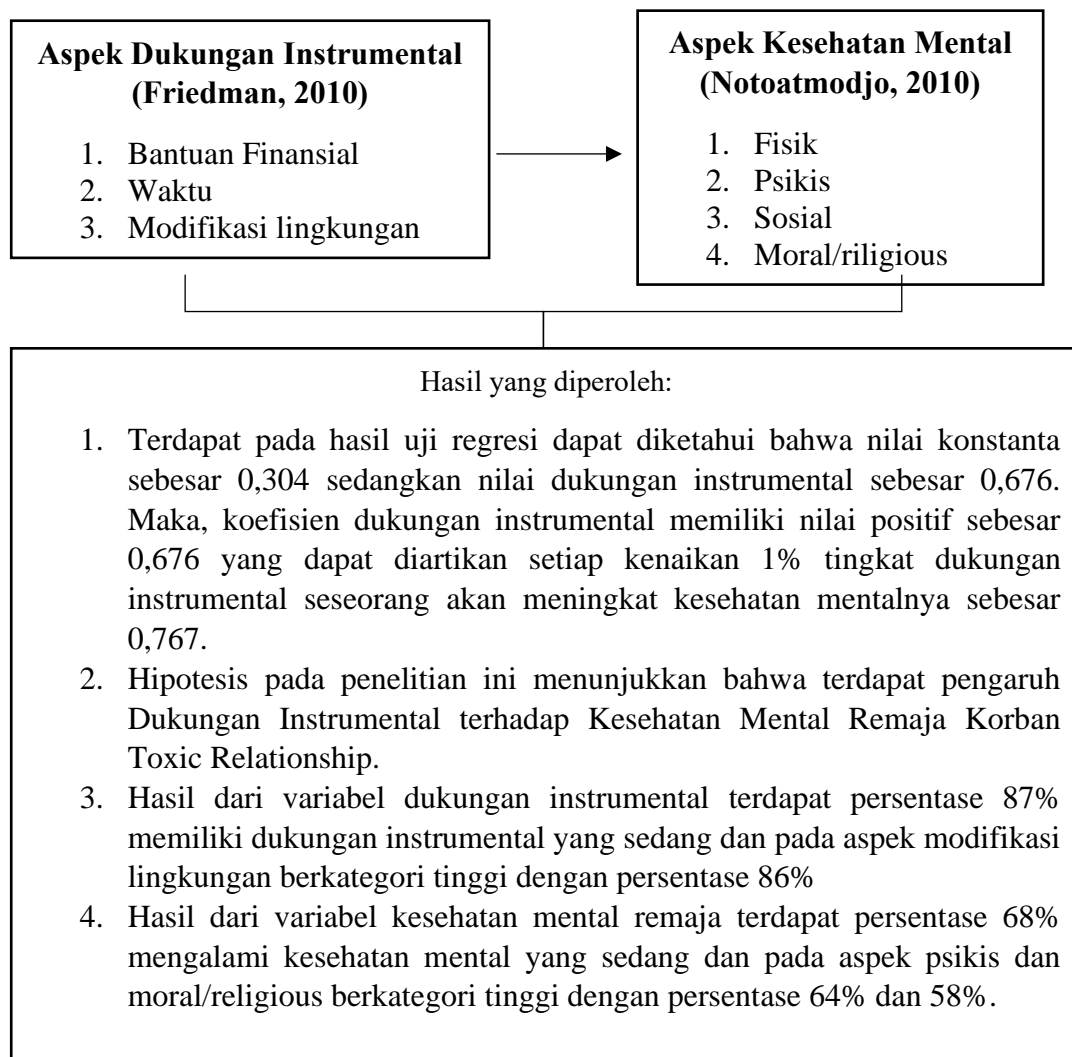
memiliki teman yang peduli, maka dapat membantu remaja meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri mereka untuk kembali bersosialisasi kepada masyarakat setempat. Selain itu juga jika memiliki akses yang baik terhadap sumber daya seperti konseling, kelompok dukungan, dan kegiatan keagamaan dapat membantu mereka mendapatkan bantuan yang dibutuhkan untuk mengatasi dampak psikologis dari *toxic relationship*.

2. Waktu berpengaruh terhadap aspek fisik. Berdasarkan hasil yang diperoleh bahwa waktu berkategori tinggi sedangkan aspek fisik berkategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian Nadia Nurul Saskia, dkk (2023) mengatakan bahwa remaja korban *toxic relationship* mengalami kekerasan fisik dan kekerasan seksual yang memiliki dampak dari *toxic relationship* terhadap kesehatan remaja meliputi kesehatan fisik, seperti insomnia, obesitas, asam lambung, dan luka fisik. Maka berdasarkan uraian diatas bahwa remaja yang mendapatkan kekerasan terhadap pasangannya akan mengalami trauma dan gangguan pada kesehatan fisiknya, hal ini diperlukan waktu dari orang-orang sekitar remaja untuk menjadi pendamping dalam proses memulihkan kesehatan mental remaja.
3. Bantuan finansial berpengaruh terhadap aspek psikis. Berdasarkan hasil yang diperoleh bahwa bantuan finansial berkategori tinggi sedangkan aspek psikis berkategori tinggi. Berdasarkan hasil penelitian Ulin Nihaya, dkk (2021) mengatakan penerimaan diri dari seseorang yang mengalami *toxic relationship* mengalami gangguan emosional yang tidak teratur, maka seseorang harus menerima segala sesuatu yang ada dalam diri, baik kekurangannya maupun kelebihanannya dengan adanya konseling membantu individu memperoleh otonomi dengan mencapai identitas yang ditemukan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan adanya bantuan finansial dapat membantu remaja yang mengalami *toxic relationship* mendapatkan akses ke layanan kesehatan mental dan konseling

profesional, yang dapat membantu mereka memulihkan emosional dan mengatasi trauma.

Sehingga dapat disimpulkan pada penelitian ini terdapat remaja yang memiliki dukungan instrumental dengan tingkat sedang dan kesehatan mental dengan tingkat sedang. Hal ini dikarenakan kurangnya dukungan dan kesadaran dari keluarga, teman, atau lingkungan sekitar bahwa banyak remaja korban *toxic relationship* mengalami trauma dari perlakuan pasangannya sehingga membutuhkan edukasi pentingnya meningkatkan kesadaran bahaya dari *toxic relationship*. Selanjutnya di Indonesia juga keterbatasan akses dan jarak tempuh untuk layanan konseling, terapi, atau bantuan hukum untuk korban, maka dari itu diperlukan meningkatkan akses layanan kesehatan mental secara gratis bagi para korban di media sosial, rumah sakit, klinik, dan lain sebagainya untuk meningkatkan kepercayaan diri bagi remaja.

3. Hasil kerangka konsep



Gambar 5.1 Kerangka Hasil Penelitian